

33ste jaargang,
nummer 258
september 2010

O.a. in dit nummer:

- * Start van een nieuw
feuilleton
- * Leuke dames dag
- * Wisseling der
seizoenen
- * Marathonnieuws
- * Nieuwe sponsors
- * Fietstocht Holterberg

Het idee is dat we elkaar nodig hebben.

We hebben elkaar nodig om verder te komen. Samen bereik je immers meer dan alleen. Als coöperatieve bank gelooft de Rabobank heilig in de kracht van het collectief. We bieden u dan ook invloed in ons handelen en delen onze netwerken en kennis. Duurzame oplossingen zijn een uitgangspunt. In onze producten en diensten én door het beschikbaar stellen van een deel van onze gelden via sponsoring en donaties. We komen verder door samen te werken.



Samen staan we sterker.

Rabobank. Een bank met ideeën.

www.rabobankcentraaltwente.nl



Rabobank

De Overkomer

Clubblad van de Hengelose IJclub 33ste jaargang september 2010, nr. 258

Inhoudsopgave:

* Inhoudsopgave	1	* Koken en bakken met Debby .	25
* Colofon	1	* Pupillenschaatsen	27
* Van onze voorzitter	2	* Sluiting kopij	28
* Van de redactie	3	* De wisseling der seizoenen .	30
* Mart Bruggink, A-marathon .	5	* Marathonnen	32
* Dubbelen	9	* Welkom	34
* Fietstocht naar de Holterberg	15	* Leuke dames dag	37
* Nieuwe kledingsponsors		* Pupillen stellen zich voor .	41
Hengelose IJclub	18	* Afhalen schaatskleding	42
* Club van 100	21 + 24	* Hengelose IJclub	44
* Kinderpagina	22		

Colofon

Redactie:

Maureen Hesselink 06-21217064
maureen.hesselink@home.nl

Sonja Kip
sonja.kip@home.nl

Bert Tiel Groenestege 074 - 2664758
btielgroenestege@home.nl

Rob van der Vegt 074 - 278 07 77
robvdvegt@home.nl

Liesbeth Heemskerk 074-2596080
liesbethheemskerk@hotmail.com

Kinderpagina:
Marloes Polman

Kopij clubblad richten aan:

Maureen Hesselink,

graag per e-mail:

maureen.hesselink@home.nl

(Foto's graag apart (JPEG) aanleveren!)

Liefst in een formaat vanaf 1 MB

**De Overkomer verschijnt
6 keer per jaar (sluiting
kopij: 2 oktober 2010)**





Van de voorzitter.....

De zomer nadert zijn eind, Het is een seizoen geweest met veel uitersten in soorten weer: een zeer warme periode, een periode met heftige wind en een periode met overvloedige regenval, kortom een zomer die velen zich nog lang zullen herinneren.

Voor en na, en voor de wedstrijden marathongroepen ook tijdens, de vakantie hebben de zomertrainingen plaatsgevonden. Veel leden hebben meegedaan aan run-bike-runs, wiel- en skeelerwedstrijden, en in augustus waren er weer trainingkampen voor de marathon- en de wedstrijdrijders (m/v).

Na de zomervakantie zijn ook de voorbereidingen voor het nieuwe schaatsseizoen begonnen. Voor een aantal groepen wordt nog een trainer gezocht. Daar zijn een paar mensen druk mee bezig, zodat begin oktober alle trainersplaatsen weer zijn ingevuld.



Bij de ijsbaan zijn sinds april een aantal veranderingen opgetreden in de personele sfeer. Ivar te Velde, die vorig jaar directeur van Ijsbaan Twente was, is vertrokken. Hij zal niet worden opgevolgd, maar de organisatie zal rechtstreeks vanuit de exploitant van de ijsbaan PCH (een exploitatiemaatschappij van het Volker Wessels concern) worden aangestuurd. Een aantal uitvoerende taken, die Ivar deed, zullen door mensen die dagelijks aanwezig zijn op de ijsbaan worden overgenomen.

De onderhandelingen tussen het gewest Overijssel van de KNSB en PCH, over een nieuw contract voor de huur van de ijsbaan, zijn inmiddels afgerond.

Op 9 september a.s. is er door de baancommissie een vergadering uitgeschreven waar de clubs nader zullen worden geïnformeerd over tijden, prijzen etc. Daar zullen de ijsclubs ook onderling afspraken maken over trainingsuren en de verdeling van het ijs voor clubwedstrijden.

Na deze vergadering zullen we

alle schaatsers/sters van de HIJC kunnen informeren over zijn/haar trainingstijden.

van jullie weer een mooi en sportief schaatsseizoen mag beleven de komende winterperiode.

Ik sluit af met de wens dat ieder

Koos Lamme



V **an de redactie....**

An of van

Je doet het of je doet het niet. Mooier kan het Twents toch niet zijn. Het is een krachtige taal die niets aan duidelijkheid te wensen overlaat. Soms is het ook wel makkelijk in tegenstellingen te denken; zwart of wit, licht of donker, goed of fout. Het laat geen ruimte voor twijfel, dat scheelt in energie en het geeft soms, al is het voor even, enige rust, maar of dat nu alles is? Het lost niet de werkelijke problemen op, we hebben te leven met twijfel. Niet alles is maakbaar. Iets heel anders is; 'de deur staat op een kier'. Het schaatsseizoen komt er weer aan en de deur van de ijshal

staat op een kier, zeggen we dan. Nog even en het is zover. Het is de overbrugging tussen nu en straks. Het komt tegemoet aan ons ongeduld weer te willen schaatsen. Maar dit gezegde is ook niets, door een kier kom je er niet in en ook niet uit. Het is een zoethoudertje, we schieten er niets mee op. Het suggereert een opening die er eigenlijk niet is. Ik heb liever een open deur, dus toch maar even wachten tot iemand spreekt: An of van.... Open die deur!!

De redactie wenst u een voortreffelijk schaatsseizoen.



KAMPIOENEN RIJDEN...

Nu ook via onze
webshop te bestellen !!!



LINDENHOLZ

AUWEGEN - SCHAATSEN - SKEELERS
Prinsloo 2-4 - Koopeken - 6811DC 2021 666 - www.lindenholtz.nl
GROENTJES 18 ZONNENWEG
DIJKEN 100 - SNEEKSTE - 9141 BRUGSLOOPELVE
BAAWVAC BEUGER 0200701 - WOLDEBANGA 1000 0147010



De tinnen beker

Voor alles op gebied
van sportprijzen,
bekers, medailles etc.

NIEUW foto's op canvas !

Topaasstraat 10 b
7554 TH Hengelo

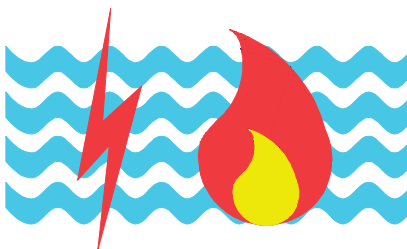
tel. 074-2502101
fax. 074-2569142

Geopend:

ma.-vr.: 12.00-17.30
Daarbuiten op afspraak

www.detinnenbeker.nl
info@detinnenbeker.nl

ELEKTROBURO VOS INSTALLATEURS



Gas/water/elektra/airco/centrale-verwarming/sanitair

T: 053-4353096 053-4352063; Fax 053-4323661

www.voselektra.nl / www.vosinstallateurs.nl

Mart Bruggink A-marathon

De redactie heeft Mart Bruggink gevraagd om dit jaar zijn ervaringen in de A-marathon aan het papier toe te vertrouwen. Wij zijn zeer verheugd dat Mart heeft toegezegd om ons dit jaar van zijn ervaringen op de hoogte te houden. Daarom start in dit clubblad weer een nieuw feuilleton!

Beste lezer(es).

Allereerst zal ik mezelf even kort voorstellen. Mijn naam is Mart Bruggink, ik ben 22 jaar en woon in Borne. Naast het schaatsen studeer ik werktuigbouwkunde aan de UT in Enschede. Tot voor twee seizoenen geleden heb ik langebaanwedstrijden gereden. Ik heb in het laatste jaar dat ik "full-time" langebaan schaatste ook regiomarathons gereden omdat het marathonschaatsen al op jonge leeftijd beviel. Het ging dat jaar zo goed dat ik de mogelijkheid kreeg te promoveren naar het landelijke niveau. Dat is het moment geweest dat ik gekozen heb me aan te sluiten bij de marathonwedstrijdgroep en me volledig te richten op het

marathonschaatsen.

De afgelopen twee seizoenen heb ik gereden in de Eerste Divisie, voorheen de B-rijders. Aan het einde van het eerste seizoen stond ik voor de eerste keer op het podium tijdens een landelijke marathon. Afgelopen jaar heb ik ook diverse podiumplekken behaald waarbij een tweede plaats tijdens het NK Marathon in Amsterdam. Hierdoor ben ik eind mei jl. benaderd met de vraag of ik interesse had voordeelname in een ploeg in de Top Divisie, voorheen de A-rijders. Die ambitie is zeker aanwezig en ik heb dit aanbod aangenomen.

Het komend seizoen kom ik samen met



Bram Bruschke, Rutger ter Laak, Arjan Smit en Gerwin Smit uit in de Top Divisie voor het team BHP / Power-Play. Onze sponsors faciliteren twee teams: een team in de Eerste Divisie en ons team. We worden begeleid en getraind door Ynco de Vries.

De trainingen met de ploeg zijn op dit moment in volle gang. We hebben de eerste schaatstrainingen gehad op het zomerijs in Thialf, een nieuwe ervaring voor mij. De omschakeling van het skeeleren naar het schaatsen was gelukkig zo gemaakt!

De afgelopen weken hebben we getraind op de skeelerbaan in Nijveen en hebben we fietstrainingen gehad die vertrokken vanuit Heerenveen. De sfeer in de ploeg is goed en ik heb het er graag voor over om twee keer per week naar het noorden af te reizen. Op het moment van schrijven sta ik op het punt met de marathonwedstrijdgroep van de HIJC te vertrekken naar Limburg

voor een fietstrainingskamp. Het weekend erop heb ik in hetzelfde gebied een trainingskamp met m'n nieuwe ploeg. Doordat ik de komende dagen de beklimmingen alvast kan verkennen weet ik mijn nieuwe ploeggenoten volgend weekend misschien wel te verrassen!! Ik zal jullie laten weten of dit gelukt is!



*Ereleden
van de
HIJC*

Herman Bruggink

Dick Kuipers

Freek Schipdam

Hans Vollenbroek

Jan Woelders



*Voor al uw
Bloemen,
Bloemwerken,
Rouw- en
Trouwarrangementen*



Breemarsweg 1, 7553 HA Hengelo Tel. 074 - 2504572
geopend ma t/m vr 08.30 - 18.00 uur, zaterdag 08.30 - 17.00 uur

Centrale Verwarming
Sanitair Installaties



B. BENERINK

Tel. 074-291 0351
Landmansweg 82 Hengelo (o)

MACHINEFABRIEK  PIEPER

7557 PV HENGELO (O) | REIGERWEG 63
TELEFOON (074) 291 84 09 | FAX (074) 291 72 08
MOBIEL 06 557 66 336

MACHINEFABRIEKPIEPER@KPNMAIL.NL

* VOOR AL UW CONVETIONEEL EN C.N.C DRAAIWERK.



Vision Sports
Remco Pieper
Drienerstraat 31
7551 HK Hengelo
074 - 25 000 12
06 - 46 038 001
www.visionsports.nl
info@visionsports.nl

VISION SPORTS
SCHAATS - SKEELER
WIELER - ATR
RUNNING

Sport met een Visie



duotone®
reclameproductie

Tjindorpstraat 126 Hengelo 074 250 54 64 www.duotone.nu



LANGENDONK
LANGENDONK INSTALLATIETECHNIEK
Floresstraat 76
7556 TD Hengelo
Tel: 074-2420850
Fax: 074-2915413
info@langendonk-installatietechnik.nl

DUBBELEN

In deze rubriek stellen steeds 2 trainers zich voor. Zij beantwoorden dezelfde vragen.



Naam:

Freek Barels

Edwin Tiben

Openingsvraag:

van Ben Rouweler aan Freek Barels: Ik wil wel wat meer van hem weten, en hij is afgelopen winter schaatstraining gaan geven. Hoe heb je het schaatstraining geven gevonden?

Ik ben na enig aandringen van Ben eerst begonnen als hulp voor Ben vanwege de grootte van de trainingsgroep. Inmiddels heb ik het eerste seizoen er op zitten en ik moet zeggen dat ik er veel plezier aan beleef en gezien de voortgang van de groep denk ik dat dit wederzijds is.

van Erik Klok aan Edwin Tiben: Jij krijgt het voor elkaar om mensen jarenlang bij jou in de groep te houden. Vraag: heeft dit gebrek aan doorstroming te maken met je technische aanwijzingen of komt het toch vooral door het jaarlijkse etentje?

Een combinatie van allen. Uiteraard het etentje is de grote binding. We trainen nog genoeg niet op techniek. Het motto is: we staan maar een uurtje op het ijs en zijn gekomen om te schaatsen. Dan gaan we toch ook schaatsen. Wie meer techniek wil; even goede vrienden, maar er zijn genoeg "techniek"



: trainers bij de club.

Waar en wanneer train je?

Ik train dit seizoen voor het eerst sinds zo'n 30 jaar niet meer in clubverband. Ik schaats nu op maandag- en woensdagmorgen met andere 65-plussers en doe dan voornamelijk duurwerk. De techniek probeer ik samen met de trainingsgroep te onderhouden.

: Donderdagavond in Enschede

Wat vind je leuk aan schaatsen?

Schaatsen is een sport die mij van jongs af aan goed ligt en mijn eerste trainer was Renier Paping (totdat hij winnaar werd van de Elfstedentocht). Vanaf het begin schaatste ik al op de Deventer ijsbaan en later werd dat de ijsbaan in Alkmaar. Eenmaal terug in Enschede, ben ik lid geworden van de Hengelose IJclub. Dit is nu alweer ongeveer 30 jaar geleden. Schaatsen doe ik met heel veel plezier. Het is een sport waar je nooit raakt uitgeleerd. De techniek kan altijd beter en daarbij zijn schaatsers erg gezellige mensen!

: Het ontspannen bezig zijn met sport. Niet hoeven na te denken en toch intensief bewegen.

Waarom doe je dit vrijwilligerswerk?

Zoals ik al in de openingsvraag heb gezegd, ben ik er min of meer ingerold door Ben Rouweler. Maar na zoveel jaren van andere vrijwilligers training te hebben gekregen, is het ook leuk om nu iets terug te kunnen doen voor de club. Tijdens dagen van natuurijis, verricht ik ook nog wat handen spandiensten voor de natuurijisbaan in Hengelo.

: De HIJC en ik zijn al +/- 30 jaar met elkaar verbonden. Ik ken veel mensen en veel mensen kennen mij. Dit geeft een band. Je krijgt er veel enthousiasme, gezelligheid, waardering etc. voor terug.

Hoe lang geef je al schaatstraining en denk je dit nog lang te doen?

Ik heb nog maar één seizoen training gegeven, maar zolang het fysiek mogelijk is, hoop ik dit

: Vanaf 1991 geef ik nu training. Ik heb des tijds de groep van Ferdinand Nauta overgenomen. Veel namen hebben mijn groep



voort te kunnen zetten.

: gepasseerd, maar ik had steeds een harde
: kern van 5 personen. Ik wil geen namen noe-
: men omdat hierin het gevaar rust dat ik er
: een vergeet.
: Of ik nog lang doorga kan en wil ik niet zeg-
: gen. Ik bekijk het van jaar tot jaar. Het gezin,
: werk en veranderingen binnen de vereniging
: hebben invloed op mijn enthousiasme. Maar
: om te stoppen en gezien mijn antwoord op
: vraag 2 doet mij elk jaar weer besluiten een
: jaartje door te gaan.

Aan welke groep geef je nu training en wat vind je van deze groep?

Ik geef iedere donderdagavond om 18.30 uur training aan een recreantengroep. Meestal splits ik de groep in twee delen, vanwege het niveauverschil, maar doe wel dezelfde trainingsoefeningen. Ik vind dat de groep heel enthousiast is en tijdens de trainingen veel vooruitgang boekt. Ik ken de groep persoonlijk nog niet zo heel goed vanwege de korte tijd, dus de leuke anekdotes volgen volgend jaar.

: Ik geef training aan een senioren recreanten
: groep. De gemiddelde leeftijd stijgt elk jaar.
: Dit in tegenstelling tot het niveau. De sfeer
: daarentegen wordt er absoluut niet minder
: om. In mijn beleving waren wij de eersten
: die als groep (met partners) 19 jaar geleden
: voor het eerst uit eten gingen. Tot nu toe heb-
: ben we nog geen jaar overgeslagen. Op de
: eerste ijstraining worden dan ook meestal
: de eerste voorstellen gedaan over datum en
: locatie. De (vr)eeetavond is dan ook het hoog-
: tepunt van het seizoen.

Wat vind jij op de training het leukste onderdeel?

Wat voor mij vooral belangrijk is, is dat de trainingen gevarieerd zijn en dat de vaart erin blijft. De nadruk moet wel op de techniek liggen, omdat met name op gevorderde leeftijd daar de meeste winst is te halen. Verder doe ik meestal aan het einde van de training wat tempo oefeningen, zoals een sprintje of steigerung, om zo ook een goed gevoel te krijgen bij een hogere snelheid.

: Toen ik zelf nog actief wedstrijddrijver was,
: was dit wel het echte sprintwerk en de start.
: Duurwerk was niet aan mij besteed. Vond het
: eentonig en spiritloos. Daarentegen op de
: fiets vond ik duurwerk weer prachtig. Met
: grote regelmaat werden en dan ook tochten
: van 150 – 200 kilometer gefietst.

Wat vind jij de belangrijkste oefening? Waarom?

De belangrijkste oefeningen zijn balansoefeningen en daarmee recht op de schaats blijven staan. Dit is en blijft de

: Ik kan niet zeggen welke oefening de belangrijkste is. De
: een heeft meer aan de ene



basis voor het schaatsen. Hiervoor heb ik ook veel gebruik gemaakt van de oefening van de maand.

oefening en de ander aan de andere oefening. De meest uitdagende oefening zelf vond ik altijd de bochten oefening. Op hoge snelheid, zo hard mogelijk door de bocht. Zowel in de “Menkenbaan” als de bochten in het IJsselstadion. Zo strak mogelijk langs de afzetting en lekker met de heup in de bocht hangen.

Wat vind je zelf het moeilijkste onderdeel van de techniek?

Het moeilijkste onderdeel van de training vind ik zelf het achterop blijven zitten. Je hebt hiervoor een goede schaatshouding nodig, maar doordat de lichaambouw van iedereen weer anders is, kunnen we niet allemaal de schaatshouding van Jan Bos of Sven Kramer aanhouden.

Het enige wat ik altijd lastig heb gevonden (en nog steeds) is “diep” zitten. Ik had altijd het gevoel: Hoe dieper ik zit, des te zwaarder en moeilijker het wordt. Kun je beter hoog zitten. Maar velen spreken deze theorie (terecht) tegen.

Van wie heb je training gehad en waar legde jouw trainer het meeste accent op?

Volgens mij ben ik in 1975 lid geworden van de Hengelose IJscub. Ik heb inmiddels ook heb heel veel trainers gehad. Ik weet ze niet allemaal meer, maar enkele trainers waren: Freek Schipdam, Herman Bruggink, Henk Groot Bramel, Ko Zurink, Job van Regteren etc. Het accent lag bij de meeste trainers altijd op de schaatstechniek en voor mij heeft het voor een groot deel ook zeker gewerkt, behalve die schaatshouding.

Ik heb training gehad van Anton Roelofs, Edi Bruns en Hans Vollenbroek. Laatstgenoemde is nu een van mijn pupillen. Uit betrouwbare bron heb ik vernomen dat hij in de begintijd bang was voor represailles. Ik heb niet lang onder Anton getraind. Hij was destijds diegene die mij tijdens publieksuren van het ijs heeft geplukt en lid van de HIJC heeft gemaakt. Ik ging al vrij snel over naar de groep van Edi Bruns. Bij hem en bij Hans Vollenbroek lag de essentie op de combinatie van techniek en conditie. We werden getraind op het rijden van wedstrijden. Het was de periode waarin iedereen, iedereen kende. Momenteel is dit niet meer bij te houden.

Welke bekende schaatser heeft volgen jou de mooiste techniek en wie de minste?

Van de huidige topschaatsers vind ik Sven Kramer de beste techniek hebben, als je praat over effectiviteit. Chad Hedrick de slechtste, die

Ik was, ben en zal altijd liefhebber zijn van de sprint. De Rus Klebnikov was één van mijn voorbeelden. Zelfde lichaamsbouw en een en al kracht. Een genot om naar te



moet het vooral van zijn kracht hebben.

- kijken. Een bonk dynamiek.
- Als je vraagt wie vind je de minste techniek hebben dan kan ik zonder namen te noemen dit samenvatten onder het kopje “De dames uit de Oostduitse schaatsschool”.
- Er was niemand die goed over kwam, van bochtentechniek hadden ze nog nooit gehoord of gelezen. Ze bleven er allemaal tussen hangen. Het tegenstrijdige was echter dat ze wel erg hard gingen. Alhoewel de vermoedens steeds sterker worden dat ze meer tot zich namen dan alleen een boterham met pindakaas.

Welke training of sport beoefen jij in de zomerperiode?

In de zomermaanden fiets ik op donderdagavond met de trainingsgroep van HJJC onder leiding van Han Pieper en op de maandag weer met dezelfde elite groep als met het schaatsen op de maandagmorgen.

- Ik beperk mij tot 1 a 2 keer per week tot een duurloopje. Ik zou graag weer willen fietsen maar het ontbreekt mij aan de tijd.

Aan wie geef je de volgende beurt?

Welke openingsvraag zou je aan die persoon willen stellen?

Ik geef de pen door aan Hans Groot Hengel, omdat Hans lid is van de scholingscommissie. Mijn openingsvraag voor hem: Wat zijn de komende activiteiten van de scholingscommissie.

- Ik geef de beurt aan Jans Winters. Jans ken ik al jaren en ook nu op de donderdagavond spreken we elkaar vaak. Al is het maar om de laatste mop door te geven.
- De openingsvraag is: Jans, je bent al jaren verbonden aan de club. Ik ken je alleen als trainer van senioren. In je dagelijks leven in het onderwijs ben/was je altijd bezig met jeugd. Heb je geen ambitie om ook met de jeugd op het ijs te staan.



Meulenkamptweewielers.nl

Tusveld 5, Bornerbroek
074-3841696

Race & ATB
Stadsfietsen
Sporthybrides



Vakmanschap sinds 1933

- Restauratie
- Verbouw
- Onderhoud
- Renovatie
- Nieuwbouw

Benninksweg 58
7555 PA Hengelo
074-2918083

www.bouwbedrijf-dejong.nl



Showroom:

Benninksweg 58
7555 PA Hengelo
074-2567077

www.knippingtweente.nl

Kunststof- en aluminium kozijnen
Dakkapellen
Vouwwallen / Schuifpuien
Balkonbeglazing
Terrasoverkapping / Serres

Fietstocht naar de Holterberg

04-07-2010

Door: MONIQUE JANSEN

Na een voorjaar van hard trainen en veel gezelligheid, vertrok Henk de Vries met zijn fietsdames naar de Holterberg. Uiteraard goed voorbereid: één van de dames (ook wel bekend van het heerlijke recept uit de vorige Overkomer) had zelfs bij de diëtiste van haar schaatsende dochter geïnformeerd. Hierdoor zaten diverse dames al dagen voor de tocht aan de uitgebalanceerde maaltijden met witte rijst en kip...

Na een goed ontbijt, wat bij de één bestond uit Brinta en een banaantje en bij de ander uit een snelle boterham na het flesje wijn van de avond ervoor, werd om half negen verzameld bij het Expo Center. Onder

Holterberg in het vooruitzicht werd er onderweg nog even een lek bandje verwisseld, en gauw nog wat reepjes gegeten. Hard nodig voor deze “bergetappe”! Aangekomen op de Holterberg volgden

“diverse dames zaten al dagen voor de tocht aan de uitgebalanceerde maaltijden met witte rijst en kip...”

een stralend zonnetje vertrokken we voor een prachtige tocht van 80 kilometer door de glooiende Twentse bossen. Met de gevreesde

kilometers lang afzien, ploeteren en zwoegen en een snelle afdaling, waarna we warm onthaald werden





door Ria, de vrouw van Henk.

Na deze welverdiende pauze ging de tocht terug richting Bornebroek, waar de tocht feestelijk afgesloten zou worden. Met de kerktoren in zicht en het terras in gedachten, zette het peloton zich

in voor de eindsprint. Het vals plat na de Holterberg verdween onder de bandjes als sneeuw voor de zon, en het viaduct is nog nooit zo snel gefietst...

Op het terras werd nageborreld, en geproost op een geslaagde, sportieve maar vooral gezellige zomerdag!

***“Het vals plat na
de Holterberg
verdween onder de
bandjes als sneeuw
voor de zon.....”***



SINDS 1916



Höfte

- Zakelijk- en familiedrukwerk
- Digitaal drukken
in kleur en zwart/wit
- Kopiëren
- Stempels
- Kantoorartikelen
- Winkelbenodigdheden

Drienerstraat 77, 7551 HL Hengelo - www.hofte.net
Drukkerij ☎ 074 291 97 95 - Winkel ☎ 074 291 23 07

LENSCENTRUM HENGELO

Geerdinksweg 141
7555 DL Hengelo (ov)

INFO: (074) 290 53 05

lenscentrumhengelo@kpnplanet.nl

Onderdeel van de afdeling oogheelkunde

Contactlenzen... is specialisten werk!



Maatwerk voor alle soorten contactlenzen

- Specialist in vormstabiele lenzen
o.a. de nieuwsre Daytime lens.
- Medische toepassingen o.a. bij Keratoconus
- Multifocale contactlenssystemen.
- Zachte lenssystemen vanaf € 84,- per 1/2 jaar
- Specialist in de aanpassing van de Nachtlens
's nachts een lens... overdag een helder zicht

Nieuwe kledingsponsors Hengelose IJclub

DOOR: GERTJAN VAN WEERT



De afgelopen jaren hebben vijf kledingsponsors het onze vereniging mogelijk gemaakt de trainers en leden van wedstrijdgroepen van kleding te voorzien.

Deze kledingsponsors waren:

- Ten Tije Groep
- KTR Benelux
- Xelios
- Ten Tusscher
- Saxion Hogescholen.

Na vier jaar was het helaas niet mogelijk de sponsorovereenkomsten met alle sponsors te verlengen. Al had de kleding het misschien nog wel een jaartje uitgehouden. Het feit dat mogelijk een deel bestaande overeenkomsten zou worden beëindigd was dus voorzien. Daarom keek de PR & Sponsorcommissie reeds geruime tijd uit naar mogelijke nieuwe sponsors en deze zijn gevonden!

Onze nieuwe kledingsponsors met ingang

van 1 oktober 2010 zijn:

- Versweb
- ISS Cleaning Services
- Ten Tije Groep
- Tjellens
- Ten Tusscher

Twee van bovenstaande kledingsponsors komen bekend voor, te weten: Ten Tije Groep en Ten Tusscher. Deze bedrijven waren bereid om voor een nieuwe periode een sponsorovereenkomst met de HIJC aan te gaan. Ook de firma Tjellens



is een bekende. De drijvende kracht hierachter namelijk is Bob van den Berg. Bob was 4 jaar geleden ook degene die achter Xelios zat en onze vereniging bij uitstek geschikt vond om de naam van zijn bedrijf te doen exposeren.

Versweb en ISS Cleaning Services zijn de nieuwe sponsors. Versweb is een relatie van één van de andere sponsors en is zo met ons in contact gekomen. Met ISS Cleaning Services hebben we contact weten te leggen door bemiddeling van één van onze leden, en het bleek dat de leidinggevende hiervan schaatsen een fantastische sport vindt en de naam van het bedrijf graag wil verbinden aan, en uitdragen via onze vereniging.

Vanaf deze plaats willen wij onze nieuwe kledingsponsors verwelkomen en danken voor het vertrouwen dat zij in de samenwerking met de onze vereniging hebben uitgesproken.

Tevens danken wij hierbij de “oude” kleding sponsors voor de steun die zij in de afgelopen jaren aan de HIJC hebben gegeven.

In de komende edities van de “Overkomer” zullen onze nieuwe kledingsponsors zich uitgebreid voorstellen aan de leden van de HIJC.

Naast het werven van nieuwe kledingsponsors hebben we samen met de kledingcommissie de mogelijkheid van een alternatieve kledingleverancier onderzocht. Offertes zijn opgevraagd, tegen het licht gehouden en besproken met de betreffende leveranciers. De conclusie die we hieruit getrokken hebben is dat het HIJC geen voordeel zou opleveren om naar een andere leverancier over te stappen. Dus we blijven bij Lorini.

Het bovenstaande betekent dat vanaf het komende schaatsseizoen alle trainers en wedstrijdrijders voorzien zullen worden van nieuwe kleding met daarop de logos van deze kledingsponsors.

De sponsors betalen veel geld aan onze vereniging en in ruil daarvoor verwachten zij “exposure” van hun naam.

Dit betekent dat iedereen aan wie deze kleding ter beschikking wordt gesteld in ruil daarvoor consequent de kleding dient te dragen op de momenten dat zij:

- op de ijsbanen deelnemen aan wedstrijden of trainingen
- gedurende het voorjaar en de zomer deelnemen aan skeeleren fietstrainingen
- in verenigingsverband gedurende het voorjaar en de zomer deelnemen aan wedstrijden



Verder dien je goed voor de gesponsorde kleding te zorgen. Er zuinig mee te zijn. In het kledingreglement dat door de gebruikers ondertekend dient te worden, wordt dit nog eens uit de doeken gedaan. Het kledingreglement is te vinden op de website onder: www.hijc.nl Club > Clubkleding.

Wij rekenen op jullie loyaliteit en medewerking!

Qua kleurstelling en ontwerp blijven we trouw aan onze "huisstijl", dit omdat we hiermee inmiddels zeer herkenbaar zijn geworden, niet alleen op de verschillende ijsbanen

maar ook op de openbare weg tijdens de skeeler- en fietstraining. De nieuwe outfit zal binnenkort op de website te zien zijn.

Bent je geen trainer of wedstrijdrijder, maar wil je toch graag HIJC kleding nieuwe stijl aanschaffen?

Geen probleem:

Net als bij de oude kleding bestaat ook nu weer de mogelijkheid voor niet-wedstrijdrijders om HIJC kleding te bestellen tegen clubprijzen. Informatie over de bestelwijze en de nieuwe lay-out van deze kleding zal spoedig op de website worden vermeld.

Vertrekkende sponsoren bedankt!:



Saxion Hogescholen
Enschede, Deventer, Apeldoorn
www.saxion.nl / info@saxion.nl



Xelios B.V.
Postadres: Postbus 471
7550 AL Hengelo
(074) 29 159 44



KTR Benelux B.V.
Postbus 87
7550 AB Hengelo
(074) 2505526



Club van 100 € Club van 100 €

**Thoma Assurantie- en
Pensioenadviseurs B.V.**

*** * ***

Metaaldraaijerij Ter Beke

*** * ***

Machinefabriek Ten Heggeler VOF

*** * ***

Machinefabriek J.H. Pieper

*** * ***

Aannemersbedrijf Krommendijk B.V.

*** * ***

Brama Borne

*** * ***

AOC Oost

Afdeling Training & Projecten

*** * ***

Bureau Vrij

*** * ***

MBB Twente

*** * ***

Molenveld Schoenen en Sport

100 € Club van 100 € Club van 100 €

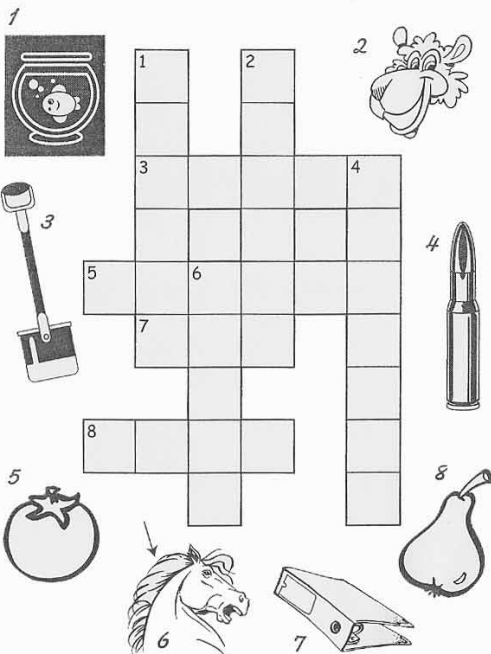
100 € Club van 100 € Club van 100 €

Club van 100 € Club van 100 € Club van 100 €

Kinderpagina

BEELDRAADSEL

Kijk goed naar het plaatje en vul het woord in op de goede plaats.



KRUISWOORDPUZZEL

Lees de omschrijving en denk goed na. Vul dan het woord in op de goede plaats en in de goede richting.

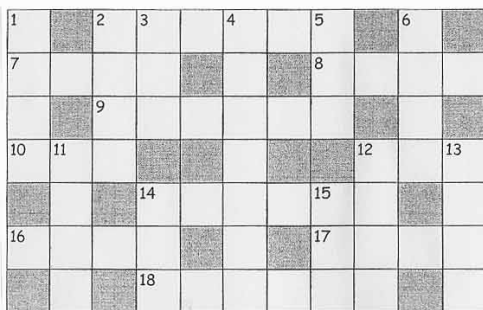


Horizontaal

- 2 onhandig iemand
- 7 diefstal
- 8 eerste man
- 9 vloeistof om wonden te reinigen
- 10 soort graafwerktuig
- 12 deel van de borstkas
- 14 wit konijn met rode ogen
- 16 naaldboom die altijd groen is
- 17 windrichting
- 18 griezelig iemand

Verticaal

- 1 een beetje koud
- 2 meel van bonen
- 3 vreemd, vliegend voorwerp
- 4 humeurig zijn
- 5 jong schaapje
- 6 auto voor personenvervoer
- 11 vader
- 12 kleur van bloed
- 13 kortaf en onvriendelijk
- 14 honderd vierkante meter
- 15 gevangenis



ZWEEDSE PUZZEL

Lees de omschrijving en vul het woord in.

De antwoorden kun je verderop in dit blad vinden.



zit een kanarie in	↓	diskjockey (afk.)	↓	levenslucht	↓
→					
niet zo vast			voorwerp om mee te vechten		
→			↓		
tent van indianen					klein knaagdier
→	↓				↓
haarstylist					
appelsoort	→				

WOORDZOEKER

Zoek alle woorden op in het letterveld en streep ze door. De letters die overblijven vormen een nieuw woord.



aangeraakt	koker	slagroom
athene	kopje	slangenhol
bromstem	leest	spatbord
doorgezet	liflafje	stekels
draagriem	onheil	sterretje
ganzenoog	orgel	trappers
goedenacht	pantoffel	troetel
indiaantje	rente	zeerot

s	l	a	n	g	e	n	h	o	l			
p	i	a	t	r	a	p	p	e	r	s		
a	f	n	d	h	z	n	f	s	u	g	m	
t	l	g	d	o	e	f	z	t	s	e	e	l
b	a	e	r	i	o	n	h	e	i	l	t	l
o	f	r	e	t	a	r	e	r	n	r	s	s
r	j	a	n	s	l	a	g	r	o	o	m	k
d	e	a	t	h	c	a	n	e	d	e	o	g
	p	k	e	t	a	e	t	t	z	p	r	g
		t	o	r	e	e	z	j	j	e	b	r
			d	k	l	s	l	e	k	e	t	s

Club van 100 € Club van 100 €

RWB Waterservices

*** * ***

Apotheek Slangenbeek

*** * ***

Ter Haar IJzerhandel B.V

*** * ***

Lenscentrum Hengelo

*** * ***

**Herman Bruggink, Fysiotherapie /
Manuele Therapie / Sport**

*** * ***

Van Dam Orenda

*** * ***

Procure Advice B.V.

*** * ***

Furr Web & Hosting

*** * ***

Visschedijk Facilitair

*** * ***

Freek Schipdam

100 € Club van 100 € Club van 100 €

Koken en bakken met Debbie

ITALIAANSE ROSBIEF-CIABATTA



Tijdens een algemene ledenvergadering hebben de aanwezigen kunnen genieten van eigen gemaakt gebak. Dit werd verzorgd door Debbie van Weert. Sindsdien is Debbie bereid gevonden om in iedere overkomer een recept te plaatsen.

Italiaanse rosbief-ciabatta, om nog een beetje inde vakantie te blijven.

Dit recept is een lunchgerecht voor 4 personen

NODIG:

- 2 rode uien,
- olijfolie,
- zout, peper,
- 1 eetlepel poedersuiker,
- 2 eetlepel balsamicoazijn,
- 4 ciabattabroodjes,
- 300 gram rosbief,
- 5 eetlepels mayonaise,

- halve theelepel geraspte limoenschil,
- 2 takjes basilicum,
- 50 gram rucola.

Pel de uien en snijd ze in ringen. Fruit de ringen in olijfolie zacht en bestrooi ze met zout, peper en poedersuiker. Voeg de balsamicoazijn toe en stooft de uien nog even kort. Laat afkoelen. Bak de ciabattabroodjes in de oven. Meng in een kom de mayonaise met de geraspte limoenschil en zout en peper naar smaak. Hak de basilicum fijn en meng door de mayonaise. Snijd de broodjes open en bestrijk het met de mayonaise. Bedek de helft van de broodjes met rucola, daarop de rosbief (evt. nog wat zout en peper op de rosbief) en de uiringen en dek af met de andere helft van het broodje.

Eet smakelijk.



Race dealer van o.a.

- * Gazelle
- * Koga Miyata
- * Concorde
- * Giant
- * Batavus



HENK BRAMA RACE

Nieuwe Kerkstraat 19 - Borne
Telefoon 074 - 266 1846

Antwoorden kinderpagina:

Woordzoeker:
De letters die
overblijven vormen het
woord zuster.



Kruiswoordpuzzel:



Zweedse puzzel:



Beeldraadsel:



Pupillen- schaatsen

Door: MONIQUE WILMS EN ELLY KLAASKATE



Hallo allemaal,

Iedereen weer terug van een leuke vakantie, allemaal weer naar school en ik heb gezien dat alle kinderen nog beter skeeleren dan voor de vakantie. Tot de ijsbaan in oktober weer open gaat kunnen jullie nog goed oefenen op de parkeerplaats van de ijsbaan.

Ook zijn er pupillen (vanaf 10 jaar) die hun conditie en coördinatie verbeteren door mee te doen aan de looptraining op dinsdag bij de Universiteit Twente.

De parkeerplaats bij de ijsbaan heeft mooi asfalt, maar het blijft enigszins gevaarlijk met de rijdende auto's die langs het terrein komen.



Het zou mooi zijn als er elke week een paar ouders bereid zijn om bij de bocht aan het begin van de parkeerplaats en verderop bij de groepen 1,2 en 3 het verkeer op een vriendelijke manier tot oplettenheid en langzaam rijden te manen. Als we dat met z'n allen



**bij toerbeurt doen wordt het wel veiliger voor iedereen. Als er elke keer 4 (2+2) ouders willen helpen (hesje aan en een paar pilonnen erbij) voorkomen we ongelukken.
Graag melden bij Monique of Elly.**

Op zaterdag 11 september is er een skeeler ploegenachtervolging op de skeelerbaan "De Eendracht" (Geesterenseweg 11) in Vriezenveen. (zie mail pupcoteam) Als je niet hebt ingeschreven is het misschien leuk om eens te gaan kijken en aanmoedigen!

Of er nog een leuk afsluitend skeelerevenement in september komt is nog niet bekend, maar daarover later via de website en email meer nieuws.

Ook is het handig om nu alvast je schaatsen te laten slijpen of om te kijken of ze nog passen. Dan ben je straks begin oktober startklaar voor de twente ijsbaan. Houten schaatsen kunnen tijdelijk geleend worden bij onze club (voor de nieuwkomers), maar het is wel de bedoeling dat ze na een aantal keren zelf aangeschaft worden.

Groeten van het pupcoteam

Sluiting Kopij

De planning:

Sluiting kopij:

2 oktober
9 oktober
13 november
8 januari 2011
5 maart
7 mei

Geplande verschijningsdatum:

20 november
15 januari 2011
12 maart
14 mei





Langebaanrijder of
Sprinter
Marathonschaatser of
recreant.

Wij hebben voor
iedereen de juiste
schaats

Industriestraat 55, 7553CL Hengelo
telefoon: 074-2912706

ZANSTRA SPORT

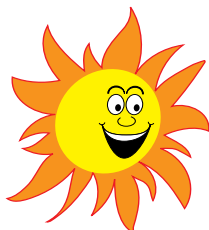


Tevens:

- * Schaatsen slijpen
- * 2e hands schaatsen
- * Thermo onderkleding
- * Snijvaste
bescherstukken
- * Slijptafels, Slijpstenen
- * Slijpkorrels, Slijpemulsie
- * En nog veel meer



WWW.SCHAATSSPECIALIST.NL



De wisseling der seizoenen



Door: Bert Jaspers

Over enkele weken is het weer zover! Dan verruilen we het zomerseizoen voor het winterseizoen.



Einde zomerseizoen

De laatste zomertrainingen vinden plaats in week 39. Dus:

- de laatste skeelertraining is op maandag 27 september 2010.
- de laatste droogtraining is op dinsdag 28 september 2010.
- de laatste fietstraining is op donderdag 16 september 2010.

Winterseizoen Enschede

Ijsbaan Twente opent op vrijdag 1 oktober weer haar deuren voor het nieuwe schaatsseizoen. We hopen dat het ijs weer geweldig snel zal zijn. Dat de trainingen van de afgelopen maanden zich laten vertalen in mooie persoonlijke recordtijden.

Voor de snelle junioren / ex wedstrijdgroep schaatser, zal er dit schaatsseizoen een aparte groep worden samengesteld. Deze groep zal twee keer per week trainen.

Op dit moment is nog niet bekend wat de trainingstijden zullen zijn voor het komend seizoen. Gesprekken daarover zijn nog

gaande. Ook heb ik nog niet alle namen van de wintertrainers binnengekregen. Wanneer dit bekend is zal ik dat z.s.m. onze website zetten.





hobbelink
efficiency 

**Voor Europese scherpe prijzen;
Link Hobbelink!**

Lintelerweg 60 tel. 074 – 255 23 45
7556 PD HENGEL0 fax 074 – 242 59 95

Toch maar ^{mooi van} ✓ **Hobbelink !**

www.hobbelink.nl

drogisterij & parfumerie
postagentschap



de groene gaper

ENSCHEDÉ. Weth. Nijhuisstraat 250, telefoon 053-431 52 53.

peuver
(Fam. J. Telgenhof)

Handelsonderneming v.o.f.

Schultenstraat 21
7665AK Albergen
0546-441853
Alleen na tel.afspraak
Website: www.peuver.nl

Schaatsen, Skeelers en Accessoires

*Dealer van, Raps, Viking, Mogema, Maple, Zandstra, Fila en Powerslide
Ook andere merken indien gewenst leverbaar.
Ribcap mutsen*

**REGELMATIG AANBIEDINGEN, O.A. SCHOENEN, SCHAATSEN,
KLAPSCHAATSEN, SLIJPTAFELS, SLIJPMATERIALEN, ENZ.
SKEELERS, WIELEN 76-80-84-90-100-110 mm, Beschermmateriaal,**

Tevens goede gebruikte schoenen, schaatsen en skeelers.

Leden van Schaats-/Skeeler Trainings Groepen 10 % Korting

Booglijpen en slijpen. Richten en benden Onderdelen en Reparaties..

Het adres voor goede voorlichting en deskundig advies

MARATHONnen

Door: ELLIE SCHOLTEN

Trainingsweekend in Zuid-Limburg

In het laatste weekend van de zomervakantie gaan we traditie-getrouw op trainingskamp naar Zuid-Limburg. Het is een mooi moment om te zien hoe we er conditioneel voorstaan, na een zomerseizoen hard trainen.

De weergoden zijn ons goed gezind, de voorspellingen zijn uitstekend. Voor de 3^e achtereenvolgende keer reizen we af naar een huisje in Bruisterbosch. Het grootste deel van de groep

vertrekt vrijdagochtend. Rond een uur of 2 zijn we klaar voor om te beginnen met onze eerste fietstocht. We fietsen de Limburgse heuvels in en via Noorbeek komen we al snel in de Belgische voerstreek.

Stefan schiet mooie plaatjes met het toestel van Jos. (zie foto met kasteel) Bij Vaals komen we weer op Nederlands grondgebied. Een aantal van ons heeft het 3 landenpunt nog nooit gezien, dus fietsen we nog even door Vaals, omhoog naar het



hoogste punt.

Als we na zo'n 60 kilometer bij ons huisje arriveren, zijn Patrick, Rene en Mart al druk met het schillen van een enorme hoeveelheid aardappelen. Het avondmaal bestaat uit hollandse pot: aardappelen, sperziebonen met spekjes en worst. Het smaakt voortreffelijk, de pannen zijn leeg.

Na het avondeten vertellen René

tige tocht, die behalve onbekende klimmetjes ook alle bekende klimmetjes aandoet: Kruisberg, Eyserbos, Keuteberg, Cauberg, Bemelerberg. Helaas moet Gerard na zo'n 60 kilometer opgeven. Hij heeft te weinig gedronken, met zomerse temperaturen en zware inspanning is kramp dan onvermijdelijk.

Behalve één leuke band van ondergetekende verliep de zaterdag



en Mart (= de organisatie) wat de bedoeling is voor de komende dagen. De organisatie wordt elk jaar professioneler, we krijgen zelfs een programmaboekje uitgereikt. Voor zaterdag staat de toerversie van de Amstel Gold Race (150 kilometer) op het programma. Een prach-

uitstekend. De koffie en de vlaai onderweg waren weer van Limburgse kwaliteit. Moe maar voldaan ploffen we aan het einde van de middag neer op ons eigen terras in Bruis-terbosch. Mart heeft nog energie over en voorziet ons van het nodige vocht. Een paar heren gaan al aan een koud biertje, de meerderheid



houdt het voorlopig nog op cola en sinas. Op de menukaart staat een calorierijke pastamaaltijd, we laten het ons flink smaken.

Op zondag fietsen we de 90 kilometer route van de Mergel-Heuvelland 2 Daagse. Helaas is Jurgen fysiek niet in staat om mee te fietsen en ook autorijden gaat niet lukken. Zijn rug is in pijnlijke staat. We laten hem met de nodige pijnstillers achter in ons huisje. De route leidt ons al snel de Belgische Voerstreek in. Het is warm, het voelt klam aan en al snel begint het te sputteren. Gelukkig zet de regen niet echt door. Evenals vorig jaar 'verzeilen' we weer in de rom-

melmarkt van Blegny. Ik wist niet dat Belgen zo gek zijn op rommel, er zit werkelijk niets van waarde bij.

Na een stuk lopen tussen de rommel en de mensenmassa, kunnen we onze route zonder omrijden vervolgen.

Op het terras moeten we het doen met koffie, de vlaai wordt pas om 12.00 uur bezorgd. Gelukkig hebben we nog mueslirepen en krentenbollen.

Als we rond een uur of 13.00 weer terug zijn, eten we nog wat. Douchen, opruimen, schoonmaken en wegwezen.

Mart en René nogmaals bedankt: het waren 3 fantastische dagen.



Onlangs hebben de volgende nieuwe leden zich bij de Hengelose IJscclub aangemeld. Wij wensen jullie veel plezier toe bij onze vereniging.

Tristrin Hautvast
Anouk Heesink

Janne Holst
Inger Roenhorst.



**alles voor fietsen,
schaatsen en skeeleren**



Oldenzaalsestraat 340
7523 AJ Enschede
tel. 053 - 435 82 19
tel.wp. 053 - 436 62 31
www.tentusscher.nl



**Nu ook bij
IJsbaan Twente**

Colosseum 90
7521 PT Enschede
tel. 053 - 45 00 153
sportshop@tentusscher.nl
www.ijsbaan-twente.nl

Dealer van:

Focus	Idworx	Raps	Campagnolo
Basso	Isaac	Zandstra	Shimano
Batavus	Look	Bont	Sram
Brompton	Pinarello	Viking	
Cannondale	Sparta	Maple	Oakley
Colnago	Stevens	Powerslide	Polar
Gazelle	Trek	Rollerblade	Craft

Fietsenwinkel Ten Tusscher

**Leden van de Hengelose IJscub ontvangen
10% korting op kleding en accessoires**

HARDLOPEN BEGINT BIJ RUN2DAY

SCHOENEN - KLEDING - ACCESSOIRES - VOEDING

**NIEUW IN 2010:
LEDENVOORDEEL HIJC**

LEDEN VAN DE HIJC GENIETEN 10% VOORDEEL
OP HET GEHELE ASORTIMENT

LAAT JE INFORMEREN IN DE WINKEL

De complete hardloopwinkel

RUN2DAY

Berijderslaantje 1
Hengelo

WWW.RUN2DAY.NL/HENGELO

Leuke dames dag

Door: HENRIËTTE DOESCHOT

Zondag 30 mei jl werd Leontien Ladies Ride in Zwolle voor de vierde keer verreden. De fietstocht voerde over een prachtig parkoers door het Overijsselse Vechtdal en je kon kiezen voor een afstand van 35 of 65 kilometer.

Evenals vorige jaren namen hieraan ook weer de ladies deel van de HJJC. De groep bestond dit jaar uit: Wynanda Ankoné, Andrea ten Damme, Henriëtte Doeschot, Maureen Hesselink, Caroline Hof, Edith Kistemaker, Hanny Stollinga, en Debbie van Weert.

Er was de vorige dag en de dagen daarvoor slecht weer voorspeld maar daardoor lieten wij ons niet uit het veld slaan. Weer of geen weer "it gaet on".

Op de vroege ochtend werden de racefietsen op de auto's geknoopt en werd er verzameld bij Hotel Van der Valk in Hengelo. Even leek

er sprake van een misverstand bij Debbie over de verzamelplaats, waardoor ze enig gemopper en een aantal verwensingen (op afstand) op haar afgevuurd kreeg. Maar tja.... zoals te verwachten.... bleek dat ze gierend van het lachen, tezamen met de andere inzittenden met haar auto al rond reed op de parkeerplaats bij Van der Valk en de anderen er waren ingestonken.... Dus na deze grap zat de stemming er meteen goed in en toog men op naar de Hanzestad Zwolle.

Na aankomst aldaar, par-



keerplaats zoeken, fietsen in orde brengen en deze alvast stallen in de startvakken op de Melkmarkt. Daarna gingen we naar het feestterrein om onze rugzakjes met water/versnaperingen/reclame en natuurlijk het knalroze Leontien T-shirt in ontvangst te nemen. Toen nog even



rondneuzen en weer terug naar onze startplaats. Ondanks de dreigende bewolking was het gelukkig droog en om

ca. 10.25 viel het startschot, waarna onze tocht van 65 kilometer begon. Het is wel prettig dat we op de racefiets zijn, zodat je voorin wordt geplaatst en als eersten kunt beginnen en de grote meute (ca. 5000 aanmeldingen!) op de stadsfiets achter je kunt laten. Ondanks de bewolking is het goed fietsweer. We leggen aan bij de eerste stopplaats omdat we de lekkere koffie



met gebak en petit fours niet aan ons voorbij kunnen laten gaan. Zou zonde zijn dat ze er mee blijven

zitten...

Enmaal weer in de pedalen hebben we weer

een lekker tempo te pakken en leggen de nodige kilometers af terwijl het goddank nog steeds droog blijft. De lunchpauze vindt evenals vorig jaar weer plaats op het prachtige landgoed 't Laer in Ommen en we laten ons daar het aangeboden



lunchpakketje goed smaken. Ook dit jaar is er weer massage mogelijk maar dit keer is er niemand toe te bewegen om uit de kleren te gaan... Dus trekken we weer verder. Al fietsend neemt de wind meer in kracht toe en stapelen zich de wolken nog meer bijeen. We besluiten maar niet meer een extra stop te maken en dat is maar goed ook want net acht kilometer voor de finish kwam de voorspelde regen naar beneden. We treffen dan ook de groep "langzame (stads-)fietsers" gehuld in klapperende wegwerpponcho's. Niet echt handig/veilig voor ons met de inmiddels ontstane ruk-



winden, dus we besluiten daarom zonder poncho's snel door te fietsen naar de eindstreep. Eenmaal nat over de finish om ca. 14.15 uur fietsen we snel door naar onze auto's alwaar de droge kleding op ons ligt te wachten. Helaas stonden onze auto's niet overdekt en begon het inmiddels te gieten, dus moesten wij ons met het omkleden behelpen in de auto's. Het was wel hilarisch hoe dit allemaal in zijn werk ging. Twee dames van de ene auto begonnen al met omkleden terwijl de anderen nog met de fietsen bezig waren. Tja, en toen deze tussendoor ook nog even toevallig bij de twee dames naar binnen keken, konden ze genieten van 2 blote billen die op dat moment houvast zochten aan de binnenkant van de achterruit... Toen de eersten klaar waren met de verkleedpartij en dames van de andere auto's inmiddels hiermee ook begonnen, was ook in deze auto hierbij veel inspanning vereist en kwam hierbij zoveel gezocht en gesteun aan te pas, dat de ramen snel stevig beslagen waren en de dames zo gevrijwaard bleven voor inkijk op..?!

Nadat we allemaal weer verfrist en droog gekleed waren togen we naar ons Italiaanse restaurant. We hadden hier vorig jaar heerlijk gegeten dus was 't enkele dagen voor de fietstocht al gereserveerd. Echter

eenmaal aangekomen bleek dit toch het verkeerde Italiaanse restaurant te zijn (toevallig ook in dezelfde straat en in de buurt van die van vorig jaar). Tja was dat even jammer want het eten hier was slechter, kouder en minder. Dus een fooi voor hen zat er echt niet in.. Na het eten vertrokken we weer naar Hengelo maar hierin kwam nog even oponthoud doordat Debbie getuige was van een scooterongeval. Na het veilig stellen van de berijder door een andere omstander (EHBO'er) moest Debbie met de politie nog even op sporenonderzoek, gelukkig maar, want



zonder Debbie waren ze er volgens mij nooit uitgekomen ;-). Vervolgens na komst van de ambulance hebben we onze tocht naar huis voortgezet en arriveerden rond de klok van acht weer in Hengelo.

We kijken terug op een hele gezellige en enerverende dag die sowieso volgend jaar weer op de planning zal staan.



H Holsbeek
O P T I E K
www.holsbeekoptiek.nl



Official Reseller:
sportbrillen en sportlenzen



Hengelo
Brink 204
074 - 256 80 55

Delden
Langestraat 44a
074 - 376 62 88

www.holsbeekoptiek.nl

Pupillen stellen zich voor.....

IDENTITEIT

Nationaliteit:	Nederland
Naam:	Maike Grootenhaar
Leeftijd:	12
Lengte:	1.51
Woont:	Hengelo
Hobby's	Schaatsen, zwemmen
Wat wil je later worden:	Ik wil iets in het ziekenhuis gaan doen

- **Hoe lang ben je lid van de Hengelse ijssclub?:** 6 jaar
- **In welke groep train je en bij welke trainer?:** groep 6, Johan Nijhuis en ik had Herman Bruggink
- **Waarom schaatsen?:** mijn vader en niet zaten al bij schaatsen en ik ging vaak mee kijken en soms schaatste ik ook wel eens mee. Daardoor ging ik het steeds leuker vinden, en ging ik ook op schaatsen.
- **Wat vind jij het leukste van de trainingen?:** de kleine wedstrijdjes en de bochttoefeningen.
- **Wat kun jij goed op schaatsen?:** de bochten.
- **Welke zomertrainingen doe jij in de zomer en van wie krijg je die?:** skeeleren van Johan Nijhuis en hardlopen van Rien Roeleveld.
- **Wat vind je leuk aan de zomertrainingen?:** dat we soms (bij hardlopen) door de blubber en de brandnetels moeten rennen van onze trainer.
- **Wat vind je van de clubwedstrijden van de HIJC?:** Gaaf!!! Ik win dan wel bijna nooit iets maar het is leuk om tegen anderen te rijden en mijn persoonlijke records te verbeteren.
- **Mag je soms ook aan andere wedstrijden meedoen?:** Ja, ik heb aan 1 andere wedstrijd meegedaan, dat was in Deventer. Ik hoop dat ik nog een paar keer uitgenodigd wordt om in anderen wedstrijden en ijsbanen te mogen schaatsen .
- **Wat zijn je persoonlijke records?:** 100 meter: 15.79; 300 meter: 43.75; 500 meter: 1.15.22
- **Wie is jou voorbeeld?:** Erben Wennemars omdat hij altijd doorzet en mooi schaatst. Marianne Timmer omdat ze goed schaatst en er altijd wel iets gebeurt, maar toch doorgaat.
- **Vind je jezelf een schaatsgek?:** ik vind het super leuk om te doen maar een schaatsGEK ben ik niet echt.



AFHALEN SCHAATSKLEDING

Op donderdag 30 september hopen we de bestelde schaatskleding aan iedereen uit te kunnen delen. We hebben weer een indeling gemaakt om de procedure zo goed mogelijk te laten verlopen.



Tevens hebben we geprobeerd rekening te houden met de trainingstijden van iedereen. De mensen die in de vrije verkoop kleding hebben besteld verwachten we gedurende de avond.

17.30 - 18.30 uur Opleidingsgroep II en trainers

18.30 - 20.00 uur Wedstrijdgroep I en 2

20.00 ^ 21.00 uur Opleidingsgroep I en marathongroep

Graag de oude schaatskleding die nog ingeleverd moet worden meenemen.

Degene die nog moet afrekenen kan dat ter plekke voldoen.

We zien jullie graag op 30 september!

De kledingcommissie



Kledingsponsorsen HIJC en Website-sponsor:



Ten Tije groep
Boortorenweg 20
7554 RS Hengelo
www.tentijegroep.nl



Fietsenwinkel Ten Tusscher
Oldenzaalsestraat 340
7523 AJ Enschede
www.tentusscher.nl
(053) 4340001



ISS Cleaning Services
Dr. Klinkertweg 24
8004 DC Zwolle
038 455 49 00



Versweb B.V
Topweg 40
7559 PH Hengelo
053-4356776



Tjellens B.V. Loopbaanprofessionals
Jan Tinbergenstraat 344
7559 ST Hengelo
074-7508818



ITsens
Anninksweg 14/B
7557 AG Hengelo
Tel: 074 2566547
www.itsens.nl

Onze Business Club bestaat, naast de kledingsponsorsen, uit de volgende sponsorsen:

- * Lankelma Geotechniek Almelo
- * Santar, gezond werken
- * KTR Benelux B.V. voor de vooruitstrevende aandrijftechniek

Hengelose Ijsclub

Clubgebouw:

van Alphenstraat 17

7556 JT Hengelo

(074) 2502108

Rekeningnummer 91.31.29.666 S.N.S. BANK, Hengelo

Internet adres <http://www.hijc.nl/>

Bestuur

Voorzitter	Koos Lamme	Julianalaan 1	7553AB Hengelo,	(074) 2423539
Penningmeester	Karel v. d.Velden	D.Dijkhuisstraat 124	7558 GC Hengelo	(074) 2770688
Secretaris	Bert Jaspers	Harmskamp 10	48599 Gronau-Epe	(0049)(2565)402213
leden	Mirjam Blenk	(053) 4773144	Frank van Dam	(074) 2669651
	Job van Regteren	(074) 2425894	Gertjan van Weert	(074) 2777715

Lijst van trainers (zomer 2010)

Ingrid Beld	(06) 30798864
Brigitte Benerink	(074) 2777729
Rob Benerink	(074) 2777729
Gerard Bootsveld	(074) 2667361
George Bouret	(074) 2421974
Mart Bruggink	(074) 2667361
Gerard Bootsveld	(074) 2667361
Stefan ten Dam	(053) 5386919
Anne Jelmer Drent	(074) 7113432
Hans Groothengel	(074) 2771781
Marco Hesselink	(06) 21225100
Johan ter Horst	(074) 2771295
Bert Jaspers	(0049) 2565402213
Rianne Kip	(074) 2772658
Erik Klok	(053) 4768450
Jeroen Lammerink	(074) 2423364
Inez Makaske	(053) 4330063
Wim Molenveld	(074) 2912706
Johan Nijhuis	(0541) 354376
Han Pieper	(074) 2918409
Job van Regteren	(074) 2425894
Rien Roelleveld	(074) 2666093
Demian Roelofs	(074) 2774209

Jan Roesthuis	(0541) 661925
Ben Rouweler	(074) 2662051
Erwin van de Sande	(053) 4340091
Elly Scholten	(074)2773022
Henk Stollinga	(074) 2777921
René Timmermans	(0541)353178
Wim Verkerke	(074) 2774730
Henk de Vries	(074) 2662519
Jan de Vries	(074) 2910771
Juergen Walthes	(0049) 256222552
Jan Anne Woelders	(06) 20949901

Wedstrijdsecretariaat

Johan ter Horst (074) 2771295
wedstrijdsecretariaat@hijc.nl

Ledenadministratie

Inger Makaske (053) 4330063
ledenadministratie@hijc.nl

Financiën

Karel v.d.Velden (074) 2770688
penningmeester@hijc.nl

Public Relations & Sponsoring

Gertjan van Weert (074) 2777715
pr@hijc.nl





Adviestwente

onafhankelijk financieel maatwerk

Verzeker alleen dat wat waarde voor u heeft:

afpraak maken voor een vrijblijvend gesprek bij u thuis:

tel 074 – 851 41 84
adres Ribestraat 1, 7621 vz , Borne
interne: www.adviestwente.nl
e-mail info@adviestwente.nl

uzelf
uw gezin
uw leven
uw inboedel
uw auto
uw woning
uw uitvaart

hypotheken * overlijdensrisico * pensioen * uitvaart * verzekeringen * arbeidsongeschiktheid

ABBINK B BOEKELO V

AANNEMINGSBEDRIJF WEG- EN WATERBOUW

- ✓ Wegenbouw
- ✓ Asfalt
- ✓ Riolering
- ✓ Drainage
- ✓ Bodemsanering
- ✓ Bestrating
- ✓ Grondwerken
- ✓ Transporten
- ✓ Containerverhuur
- ✓ Bouwmaterialenhandel

Marssteden 65, 7547 TE Enschede
Tel: (053) 428 22 78, Fax (053) 428 27 59
Email: info@abbinkboekelo.nl

